

Conoscere le erbe Agosto 2016

# EGK Newsletter

## Mirtillo

Mirtillo – *Vaccinium myrtillus* / Ericaceae  
Nomi popolari e comuni: bagolo, baggiola, bagolina

 Cenni storici

 Botanica e cultura

 Impiego nella  
medicina naturale

 Impiego in cucina

 Ricetta





## Cenni storici

«Non andare tra i mirtilli che sul tronco c'è Maria che si pettina». In Germania lo si dice ai bambini che il giorno di Maria, dopo San Giovanni, vogliono andare a raccogliere i mirtilli.

Le proprietà terapeutiche del mirtillo furono citate la prima volta negli scritti di Dioscoride – famosissimo farmacologo antico – in merito alla cura contro la dissenteria. La mistica Ildegarda di Bingen (1098–1179) consigliava gli ingredienti dei mirtilli anche contro numerosi disturbi. Tuttavia, sebbene questa pianta vanti una lunghissima tradizione, si può dire con certezza che nel passato non fosse molto nota.



## Botanica e cultura

Con i verdi rami tortuosi, questo piccolo arbusto legnoso forma intere colonie tra gli abeti o nei boschi di latifoglie. A seconda dell'ubicazione e delle caratteristiche del suolo, l'arbusto nano può raggiungere fino a 50 cm di altezza. I fiori crescono singoli dagli assi delle foglie e sembra che facciano capolino per darci il benvenuto. I primi timidi fiorellini appaiono già verso la fine di aprile. Da luglio a settembre le piante portano i brillanti frutti blu scuro. Già da agosto, al più tardi all'inizio di settembre, inizia la colorazione autunnale dell'arbusto e il fogliame si colora di rosso scuro. Il mirtillo è un tipo legnoso che, a differenza del parente mirtillo rosso = *Vaccinium vitis-idaea* è verde soltanto d'estate. Ciò significa che nel semestre invernale perde le foglie.

Il bagolo, nome popolare del mirtillo, vive su un suolo piuttosto permeabile e sabbioso ma può crescere anche rigoglioso nelle torbiere e nei boschi. Sorprendente è anche la sua capacità di adattarsi all'altitudine, perché questa pianta si può trovare fino a 2700 metri s.l.m.

Nel mirtillo coltivato dal XIX secolo dal mirtillo americano, i coloranti si trovano solo nella buccia, per cui mangiandolo i denti non si colorano di blu. Le specie odierne dei mirtilli coltivati sono in media grandi il doppio dei mirtilli veri. Queste specie coltivate sono meno aromatiche dei frutti selvatici ma si conservano a lungo e meglio.



## Impiego nella medicina naturale

Il noto droghiere ed erborista Robert Quinche (1906 – 1993) consigliava i frutti essiccati come rimedio comprovato contro la diarrea. Il succo diluito può essere impiegato come collutorio lenitivo in caso di infiammazioni lievi del cavo oro-faringeo. Anche le foglioline giovani possono essere utilizzate, quindi vengono raccolte in particolare per le miscele di tè. In numerosi scritti, libri e rapporti empirici si legge che il trattamento a breve termine con le foglie dei mirtilli ha effetti positivi su diversi disturbi della salute come il diabete o per le infiammazioni delle vie urinarie.

## Impiego in cucina

Si sconsiglia sempre di mangiare i mirtilli appena raccolti e non lavati a causa della possibile presenza di uova della tenia della volpe. Se si vuole davvero escludere questo rischio, i frutti devono essere bolliti.

Con i mirtilli si possono realizzare invitanti delizie dolci, come ad es. la composta di mirtilli, la marmellata di mirtilli o anche un buonissimo yogurt. Se volete qualcosa di diverso, provate la raffinata omelette farcita con i mirtilli. Negli sciroppi e nei gelati, ma anche aggiunti al muesli della colazione: i mirtilli si possono utilizzare in infiniti modi.

In questa sede desideriamo anche ricordare il metodo di raccolta, purtroppo ancora utilizzato, con il pettine per mirtilli. Si tratta di una specie di pettine che viene passato tra i cespugli, facendo cadere le bacche in un contenitore. Con questo metodo, però, purtroppo vengono raccolti sia i frutti maturi, sia quelli acerbi e vengono strappate molte foglie. Perciò gli arbusti a volte restano quasi nudi in mezzo alla natura e sono esposti a tutti gli influssi climatici che li indeboliscono. Per il bene delle piante, sarebbe quindi più opportuno non utilizzare questo metodo di raccolta.





## Ricetta

### Torta al quark con mirtilli per una teglia a cerniera (24 cm)

#### ingrediente

##### Fondo biscottato

- 100 g di Petit Beurre
- 80 g di burro, morbido

##### Guarnizione

- 300 g di mirtilli, freschi o congelati
- 200 g di formaggio fresco a doppia panna (ad es. Philadelphia nature)
- 250 g di quark magro
- 3 uova
- 80 g di zucchero
- 1 limone bio, scorza grattugiata
- 1 cucchiaino di amido di mais (maizena)

Fare scongelare i mirtilli e farli gocciolare in un setaccio, metterli su un foglio di carta da cucina e tamponarli leggermente.

Preriscaldare il forno a 180°C.

Mettere il Petit Beurre in una busta di plastica e sbriciolarlo con il mattarello.

Unire le briciole di Petit Beurre al burro.

Rivestire la teglia con carta da forno. Ingrassare il bordo.

Mettere il composto di Petit Beurre nella forma e spianarlo con il dorso del cucchiaino.

Cospargere con i mirtilli.

Mescolare gli altri ingredienti per la guarnizione e versarli sui mirtilli.

Infornare la torta nel secondo ripiano dal basso e fare cuocere per 40-45 minuti a 180°C.

**Consiglio:** la torta di mirtilli può essere preparata tranquillamente il giorno prima. Il giorno dopo è ancora più buona.